

令和6年 5月 給食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明第八こども園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	豆乳、大根スティック	《精選料理》ごはん、若竹汁、車麩のフライ、野菜のごま酢和え、オレンジ	米、焼ふ(車ふ)、パン粉、小麦粉、油、◎グラニュー糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎卵、ごま、◎調製豆乳	オレンジ、プロッコリー、キャベツ、筍、人参、カットわかめ、◎大根	牛乳、手作り源氏パイ
02 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《こどもの日》たけのこご飯、すまし汁(そうめん)、こいのぼり卵焼き、アスパラサラダ、いちご	米、ドレッシング、干しそうめん、砂糖、花麩	◎牛乳、卵、プロセスチーズ、油揚げ、なると、◎のむヨーグルト	いちご、胡瓜、キャベツ、筍、ほうれん草、玉ネギ、グリーンアスパラガス、人参、トマト、椎茸、コーン、糸みつば、◎胡瓜	牛乳、たい焼き(乳児)、かしわ餅(幼児)
3 金	☆☆ 憲法記念日 ☆☆					
4 土	☆☆ みどりの日 ☆☆					
6 月	☆☆ こどもの日の振替休日 ☆☆					
07 火	豆乳、人参スティック	豚丼、みそ汁(豆腐・ねぎ)、キャベツの青じそ和え、甘夏	米、◎食パン、白滝、◎グラニュー糖、砂糖	◎牛乳、豚肉、豆腐、◎バター、みそ、ごま、◎調製豆乳	玉ネギ、キャベツ、甘夏、人参、胡瓜、ねぎ、◎レモン、しそ、カットわかめ、◎人参	牛乳、レモンシュガートースト
08 水	牛乳、大根スティック	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、かぼちゃサラダ、バナナ	蒸し中華めん、◎米、さつま芋、欧風マヨネーズ、片栗粉、◎砂糖、ごま油、油、◎ごま油	豚肉、えび、ハム、◎みそ、なると、◎ごま、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、白菜、◎そらまめ、人参、玉ネギ、筍、胡瓜、ねぎ、チンゲンサイ、干し椎茸、カットわかめ、◎大根	麦茶、みそ焼きおにぎり、ゆでそらまめ
09 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(大根・油揚げ)、鶏肉の塩こうじ炒め、ほうれん草とツナの酢の物、オレンジ	米、◎小麦粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、◎卵、ツナ油漬缶、◎バター、油揚げ、みそ、◎のむヨーグルト	ほうれん草、オレンジ、ねぎ、大根、もやし、人参、しめじ、万能ねぎ、◎胡瓜	《世界の料理:フランス》牛乳、シュークリーム
10 金	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、たら甘辛揚げ、切干大根のおかか和え、キウイフルーツ	米、◎小麦粉、さつま芋、◎油、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、たら、みそ、◎ヨーグルト(無糖)、ごま、かつお節、◎調製豆乳	キウイフルーツ、こまつな、玉ネギ、切り干しだいこん、人参、水菜、◎こんぶ	牛乳、サクサクココアクッキー
11 土	まめびよ	若竹うどん、エビしゅうまい、カニカマのマヨサラダ、グレープフルーツ	うどん、欧風マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、かまぼこ	グレープフルーツ、キャベツ、プロッコリー、筍、ねぎ、人参、胡瓜、カットわかめ	牛乳、プリンソフトパン
13 月	豆乳、食べる小魚	切干ビビンバ丼、にら玉スープ、ささみともやしのごま和え、オレンジ	米、◎スパゲティー、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ささ身、◎ベーコン、◎バター、ごま、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	もやし、オレンジ、◎キャベツ、ほうれん草、人参、玉ネギ、胡瓜、切り干しだいこん、ニラ	牛乳、キャベツとベーコンのスパゲッティ
14 火	ジョア、人参スティック	《世界の料理:フランス》クロワッサン、温かいヴィシソワーズ、鮭のムニエル、オーロラサラダ、キウイフルーツ	じゃが芋、◎米、クロワッサン、欧風マヨネーズ、小麦粉、◎砂糖	牛乳、鮭、バター、◎豚肉、えび、◎油揚げ	キウイフルーツ、玉ネギ、キャベツ、プロッコリー、胡瓜、人参、レモン果汁、◎刻みこんぶ、◎しょうが、◎人参	麦茶、しじゅうしおにぎり
15 水	牛乳、大根スティック	豆カレー、福神漬け、小松菜のスープ、ひじきとごぼうのサラダ、パイナップル	米、ドレッシング	豚ひき肉、大豆(水煮パック)、ツナ油漬缶、鶏肉、◎牛乳	パイナップル、玉ネギ、人参、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイン缶、大根、こまつな、ごぼう、福神漬け、コーン、胡瓜、ピーマン、ひじき、◎大根	麦茶、フルーツゼリー、リッツ
16 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、さばの塩焼き、じゃがいもきんぴら、甘夏	米、◎食パン、じゃが芋、砂糖、油	◎牛乳、さば、豚ひき肉、油揚げ、みそ、◎のむヨーグルト	甘夏、キャベツ、◎りんごジャム、◎いちごジャム、ピーマン、人参、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、選べるジャムサンド(いちご・りんご)
17 金	豆乳、バナナチップス	わかめご飯、ほうれん草のかき玉汁、鶏肉のから揚げ、プロッコリーのおかか和え、バナナ	米、◎小麦粉、◎砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、◎卵、◎バター、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、プロッコリー、キャベツ、ほうれん草、人参、◎レモン果汁、しょうが、にんにく、◎バナナ(乾果)	《世界の料理:フランス》牛乳、マドレーヌ
18 土	まめびよ	しらすの菜めしスパゲッティ、コーンスープ、コールスローサラダ、オレンジ	マカロニ・スパゲッティ、欧風マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、牛乳、しらす干し、ハム、バター	キャベツ、コーン、ほうれん草、オレンジ、エリンギ、胡瓜、人参、刻みのみり	牛乳、レモンカスターダルト
20 月	豆乳、おしゃぶり昆布	ごはん、みそ汁(なす・玉ねぎ)、れんこんつくね、大根のごまサラダ、グレープフルーツ	米、◎クレープの皮、◎欧風マヨネーズ、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、◎ツナ油漬缶、◎プロセスチーズ、◎ベーコン、みそ、油揚げ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、大根、れんこん、なす、ねぎ、人参、玉ネギ、こまつな、胡瓜、コーン、◎胡瓜、◎玉ネギ、◎こんぶ	《世界の料理:フランス》牛乳、ツナマヨのガレット風
21 火	ジョア、人参スティック	豚丼、みそ汁(豆腐・ねぎ)、キャベツの青じそ和え、甘夏	米、◎食パン、白滝、◎グラニュー糖、砂糖	◎牛乳、豚肉、豆腐、◎バター、みそ、ごま	玉ネギ、キャベツ、甘夏、人参、胡瓜、ねぎ、◎レモン、しそ、カットわかめ、◎人参	牛乳、レモンシュガートースト
22 水	牛乳、大根スティック	あんかけ焼きそば、ワンタンスープ、かぼちゃサラダ、バナナ	蒸し中華めん、◎米、さつま芋、欧風マヨネーズ、片栗粉、ごま油、油	豚肉、えび、ハム、なると、◎牛乳	バナナ、かぼちゃ、白菜、◎グリーンピース、人参、玉ネギ、筍、胡瓜、ねぎ、チンゲンサイ、◎塩こんぶ、干し椎茸、カットわかめ、◎大根	麦茶、グリーンピースおにぎり
23 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	《誕生会》食パン(人参ジャム)、ミネストローネ、コーンフレークチキン、イタリアンサラダ、オレンジ	食パン、グラニュー糖、フレンチドレッシング、マカロニ、欧風マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉、◎ホイップクリーム、プロセスチーズ、◎ベーコン、◎ウリの甘露煮、◎のむヨーグルト	人参、キャベツ、オレンジ、ホールトマト、玉ネギ、胡瓜、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、◎胡瓜	牛乳、誕生ケーキ(※純組はホットケーキ)
24 金	豆乳、食べる小魚	ごはん、みそ汁(さつま芋・水菜)、たら甘辛揚げ、切干大根のおかか和え、キウイフルーツ	米、◎小麦粉、さつま芋、◎油、◎砂糖、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、たら、みそ、◎ヨーグルト(無糖)、ごま、かつお節、◎調製豆乳、◎いわし(煮干し)	キウイフルーツ、こまつな、玉ネギ、切り干しだいこん、人参、水菜	牛乳、サクサクココアクッキー
25 土	まめびよ	親子丼、みそ汁(大根・油揚げ)、キャベツとちくわのマヨ和え、バナナ	米、欧風マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、みそ、ごま	バナナ、玉ネギ、キャベツ、大根、胡瓜、人参、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、ミニメロンパン
27 月	豆乳、バナナチップス	切干ビビンバ丼、にら玉スープ、ささみともやしのごま和え、オレンジ	米、◎スパゲティー、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ささ身、◎ベーコン、◎バター、ごま、◎調製豆乳	もやし、オレンジ、◎キャベツ、ほうれん草、人参、玉ネギ、胡瓜、切り干しだいこん、ニラ、◎バナナ(乾果)	牛乳、キャベツとベーコンのスパゲッティ
28 火	ジョア、人参スティック	《世界の料理:フランス》クロワッサン、コロコロスープ、鶏肉ときのこのフリカッセ、オーロラサラダ、キウイフルーツ	◎米、クロワッサン、じゃが芋、欧風マヨネーズ、小麦粉、◎砂糖	鶏もも肉、ウインナー、生クリーム、◎豚肉、えび、バター、◎油揚げ	玉ネギ、キウイフルーツ、キャベツ、プロッコリー、人参、胡瓜、しめじ、◎刻みこんぶ、◎しょうが、◎人参	麦茶、しじゅうしおにぎり
29 水	牛乳、大根スティック	豆カレー、小松菜のスープ、福神漬け、ひじきとごぼうのサラダ、パイナップル	米、ドレッシング	豚ひき肉、大豆(水煮パック)、ツナ油漬缶、鶏肉、◎牛乳	パイナップル、玉ネギ、人参、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイン缶、大根、こまつな、ごぼう、福神漬け、コーン、胡瓜、ピーマン、ひじき、◎大根	麦茶、フルーツゼリー、リッツ
30 木	のむヨーグルト、胡瓜スティック	ごはん、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、さばの塩焼き、じゃがいもきんぴら、甘夏	米、◎食パン、じゃが芋、砂糖、油	◎牛乳、さば、豚ひき肉、油揚げ、みそ、◎のむヨーグルト	甘夏、キャベツ、◎りんごジャム、◎いちごジャム、ピーマン、人参、カットわかめ、◎胡瓜	牛乳、選べるジャムサンド(いちご・りんご)
31 金	豆乳、おしゃぶり昆布	わかめご飯、ほうれん草のかき玉汁、鶏肉のから揚げ、プロッコリーのおかか和え、バナナ	米、油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、卵、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、プロッコリー、キャベツ、ほうれん草、人参、しょうが、にんにく、◎こんぶ	牛乳、焼きドーナツ

☆食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児 544kcal	21.5g	19.2g	200mg	2.1mg	192μg	0.32mg	0.36mg	37mg
3歳未満児 501kcal	20.7g	17.9g	266mg	2.4mg	174μg	0.30mg	0.38mg	33mg

☆世界の料理について☆

今年2024年パリオリンピックが開催されます！
始まるまでも終わってからもオリンピックを楽しめるように、
今年5月は月替わりでいろいろな国の料理を提供します☆
5月は開催国のフランス！フランス料理は世界三大料理の一つ。
おやつも焼き菓子などたくさん種類があります。
どんな料理が出るかお楽しみに☆



PARIS 2024

